ملخص

كتاب الهشاشة النفسية

الكاتب: إسماعيل عرفة

تلخيص: إيلينا

اسم الكتاب	الهشاشة النفسية
الكاتب	الدكتور/ إسماعيل عرفة
عدد صفحات الكتاب	٢٠٠ صفحة

المقدمة

الهشاشة النفسية



يأخذنا كتاب الهشاشة النفسية في رحلة نحتاج لخوضها، عبر ثمانية فصول ومائتي صفحة؛ يمر بنا بين عدّة ظواهر قريبة منا، وبعض مفاهيم وثقافات عالمنا المعاصر، التي نجحت في لمسنا -أو تكاد-، ليفتح أعيننا بأسلوب سهل وشيّق على مكامن الهشاشة النفسية فيها. ويقدّم لنا في كل فصل بعض النصائح والحلول لعلاجها؛ مستفيدًا في ذلك بشكل واسع من جهود المتخصصين الغربيين، لذا فإن كتاب الهشاشة النفسية يزخر بأسماء شخصيات وكتب قيّمة، وهذا أحد وجوه الفائدة فيه

معلومات مهمة قبل القراءة

الهشاشة النفسية



- ظاهرة الهشاشة النفسية سابقة الحضور، وأوسع انتشارًا، وأحظى اهتمامًا في العالم الغربي . أما في العالم العربي، فقد بدأت ملامحها بالظهور منذ عام 2017 -برأي الكاتب-. كما تقتصر على جيل المراهقين والشباب من الطبقات العليا والوسطى التي تُشكّل أقل من 40%.
- أن الكتاب ليس أكاديميًا، بل هو اجتهاد يهدف لإثارة الجدل حول الظاهرة والاهتمام بها وعلاجها.
- أن الكتاب لا يرفض الآلام أو يهوّنها، بل يسعى لإحداث توازن.
- أن الكتاب ليس موجهًا لأصحاب الأمراض النفسية الحقيقة.

جيل رقائق الثلج

الهشاشة النفسية



ناقش الكاتبان جريج لوكانيوف وجوناثان هايدت في كتابهما "The Coddling of the American Mind" بمعنى تدليل العقل الأمريكي مشكلة موجودة في المجتمع الأمريكي أو بالمعنى الأدق عند الشباب الأمريكي وهي معاناته في تحمل مسؤوليات الحياة والمشكلة الرئيسية تتلخص في عملية تسمى في علم النفس pain catrophizing أو "تضخيم الألم":

وهي تضخيم أي مشكلة ووصفها بالكارثة وأن ما يحدث معك أكبر من قدراتك على التحمل بالتالي الشعور بالانهيار والعجز والتحطم عند إذٍ يكبر هذا المراهق وهو بداخله هذا الشخص الهش الرقيق الغير متحمل للمسؤولية من ينكسر من أبسط مشكلة أو كلمة وقد يرفض النضج ويصاب بمتلازمة "بيتربان"

من هنا أتت تسمية هذا الجيل بجيل رقائق الثلج وللتسمية سببان بحسب رأي الكاتب وهما :

سرعة انكسارها. ثانيهما: اختلافها وتفردها في الهيكل فيما بينها. وجيل رقائق الثلج هو الجيل سريع التكسر المُغذَّى بأفكار التميز والريادة والاستحقاق الذاتية خلال التنشئة

هل الصلابة او المرونة النفسية مكتسبة ام طبيعة خلقية؟

أحد أهم أسباب ظاهرة الهشاشة النفسية هي التربية مفرطة الدلال والحماية لذلك نجد ان الاباء والامهات بالرغم من عدم توفر لهم سهولة معيشتنا لم نرهم يشتكون من قسوة الحياة بل كان هذا هو الطبيعي وذلك لان مشاكل الحياة العادية تساعد علي تطوير النفس للتحمل اكثر بالتالي نستنتج أنّ :

للإنسان مرونة نفسية منذ صغره تمكنه من التكيف مع المؤثرات الخارجية حسب استجابته. وهذا النمط من التربية يحرم الفرد اكتساب المناعة، وتطوير ميكانيزماته النفسية من خلال تحمل المسؤولية والتعرض للمصاعب. ومن هذا المنطلق، فإن علاج الهشاشة النفسية يكون بإعادة بناء الصلابة النفسية والثقة في النفس من خلال تدريب النفس على حمل المسؤوليات ومواجهة الصعاب وحل المشاكل تدريجيًا، وطاعة الأمر الإلهي بالتقوى ومخالفة الهوى إذ فيهما أصل القوة ومغالبة النفس.

قد عالجت الشريعة الإسلامية هذه الهشاشة بالحث علي تهذيب النفس ومخالفة هواها وعدم تلبية دعوتها الي الراحة والرفاهية بل حث الاسلام علي بذل النفس في مرضاة الخالق العظيم وعبر هذا الاستحضار الدائم للحساب في اليوم الاخر الامر الذي يعالج ضعفنا ويمدنا بالقوة اللازمة للتغلب على هوى أنفسنا وفي المقابل فان التقصير والتفريط في المسئوليات هو من العجز المذموم الذي نهي الله عنه

فالمرء مكلف بتعبئة قواه كلها لمغالبة مشاكلة حتي تنزاح عن طريقه لذا فان توطين النفس علي الصبر علي المكاره والالتجاء الي الله تخرج الانسان من ضيق الازمات الصغيرة الي رحاب القضايا الكبرى للمسلمين

هوس الطب النفسي

الهشاشة النفسية



من منا لا يتعرض لصدمات في حياته ؟ تختلف انواع الصدمات لكنها تتفق جميعا في الهزة النفسية القوية التي تشل القدرة علي التفكير والظروف المعيشية تملي علينا مجموعة من الضغوط وبحسب مقاومة الشخص ومرونته النفسية يبدأ في مواجهة هذه الضغوط.

لكن الناس أصبحت في الوقت الحالي متعطشة إلى المشاعر والأوهام حتى تحقق التوازن النفسي الطبيعي الذي قد يكون اختل بسبب الهوس الطبي النفسي الذي يتمثل في إحالة أحزاننا ومشاكلنا الحياتية الطبيعية إلى أمراض تحتاج العلاج الطبي. وأحد أهم أسبابه الانسلاخ من الدين ونسيان الآخرة، وتكريس الاهتمام بالدنيا، ما يحث سعينا وراء سبل الوصول لأقصى درجة من السعادة والصحة النفسية ورفض ما يكدرها.

ولعلّ لإيدولوجيا الصحة النفسية دورًا مهم بحيث اعتبارها راحة البال والسعادة مؤشرًا للسواء النفسي وذلك بعيد عن الواقع لأن الحزن جزء حتمي من حياة الإنسان فالحياة مصممة أساسًا لتتضمن الأحزان كموت القريب والطلاق والمشاكل الحياتية والمعيشية فذلك وإن كانت تلك الأمور تسبب لنا هزّة نفسة قوية فهي لا تعني بالأصل أنها مرض

فقد توسعت مصطلحات الاضطرابات النفسية لتشمل غير المرضى حقيقةً وإنما أشخاص يشعرون بالحزن الطبيعي مما خلق اعتقادًا عند الجميع بوجوب زيارة الطبيب النفسي حتى عند المرور بالحزن الطبيعي

لقد تحولت الاضطرابات النفسية إلى موضة بالفعل ونتيجة لذلك لم تعد الأدوية أمرًا مقتصرًا على المرضى الذين يحتاجون إعادة تأسيس لعمل أنظمة الاتزان الداخلية التي تساعد على التعافي مع الوقت من الحزن. بل سوّقت للطبيعيين ممن يُعتقَد أنهم مرضى!

وبدلًا من مواجهة أحزانهم أو انتظار زوال مشاعرهم السلبية، مستعينين بما يخفف عنهم مثل : الرياضة أو البوح فإنهم يتناولون الأدوية التي تتداخل مع تلك الأنظمة فتُعطّلها وتُضعِف المناعة النفسية.

الفراغ العاطفي أم الفراغ الوجودي ؟

الهشاشة النفسية



"نفسك ان لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل "

-الإمام الشافعي

إن الفراغ العاطفي ينشأ من عدم إشباع الحاجة الفطرية لوجود شخص يقاسمنا الحب ونسكن إليه. ويتغذى بتأخر سن الزواج وغياب التنشئة العاطفية السليمة داخل الأسرة، وهشاشة العلاقات الإنسانية؛ هذه العوامل إضافة إلى أخرى أسهمت في انتشار الفراغ العاطفي في العالم العربي.

عندما تشتد الرغبة لملأ هذا الفراغ تضعف النفوس أمام أية وسيلة لملئها.

نري شباب وفتيات اليوم علي الانترنت يتنفسون من خلال شبكات التواصل الاجتماعي مما ادي الي انشاء علاقات هشة ما يهم فيها ان يحظى اي طرف بالحب ولو بشكل مؤقت او اشباع لحظي وليس السعي نحو الاستقرار العاطفي والنفسي كما سماها العالم الاجتماعي البولندي/ سيجموند باول بـ " علاقات الجيب العلوي" نظهرها وقت ما نحتاج إليها ونخفيها في الجيب وننساها عند انتهاء الحاجة ويتمثل ذلك بما نراه من علاقات مسمومة وظاهرة "الكراش" التي كشفت لنا عن سلوكيات عاطفية غير ناضجة مشحونة بالحب والرغبة العاطفية القوية يستطيع الشباب إيمان تلك العاطفة القوية بدفء الأسرة لأن النضج العاطفي جزء من عملية التنشئة ولكن في ظل غياب دور الأب والأم ورقابتهما عمّا يتعرض له الأبناء من خلال وسائل التواصل أو في المدرسة وأساس التربية أصبح العيب عوضًا عن الحرام ولذلك أصبح الشباب متمرد بطبعه يبحث عن الأعمال الخارجة عن المألوف كالهروب من المنزل أو الإلحاد أو الشذوذ أو يرتكب جرائم (عافانا الله وإياكم)

إنّ الفراغ العاطفي يُغذّى على أمور منها :

- ضعف تقدير المرء لنفسه الذي يجعله باحثًا عن الإطراء والإعجاب
- العزلة التي تحرم الإنسان من الحصول على العطاء العاطفي الذي يحتاج إليه عبر دوائر الدعم من الأصدقاء
- فراغ الوقت والذهن، فالفراغ يوسع المجال لكثرة التفكير في المشكلة،وكثيرًا ما يُملأ بما يفسد ويعمق المشكلة مثل الأفلام والمسلسلات.
- وأخيرًا الفراغ الروحي، فعدم وجود صلة بين المرء وربه تترك فراغًا في الروح لا يمتلئ بغيره

من الفراغ إلى العدم

الهشاشة النفسية



قال تعالى: "**وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ**"

يعتري الإنسان شعور بالفراغ الوجودي عند نسيان أو جهل معنى الحياة وغايتها وتعزز تلك الحاجة الفطرية للخضوع لله وفي هذا السياق المادي العدمي الذي يغيب فيه دور الدين في الإجابة اهم الأسئلة الوجودية

حتى أصبح الشباب يشعرون بالاغتراب والحزن والقلق وهذا الفراغ الوجودي يجعل قدرتنا على احتمال المآسي مشلولة وذلك يسبب الشره في البحث عن المتع في محاولة بائسة لإشباع هذه الحاجة

السوشال ميديا أصل الشرور

الهشاشة النفسية



شعل السوشيل ميديا الحاجة الفطرية في الإنسان لنيل الإعجاب والتقدير إلى حد مبالَغ وربما جنوني. فالسوشال ميديا تمثل قوقعة يدور فيها الإنسان حول فلك نفسه، ويميل البعض لاعتبار الآخرين جمهورهم الشخصي الذي يبثون إليه من طرف واحد. إنّها توفر مساحة واسعة للتعبير عن النفس بطرق مختلفة لا لفائدة؛ بل لمجرد التعبيرالذاتي. من أبرزها الصور ذاتية الالتقاط "السِّلْفِي" وما يتصّل بها من الغرور والتركيز على الذات. هذا يجعلنا نلهث وراء الإعجاب والتفاعل الإيجابي، وبقدره تتحدد هويتنا. كما يجعلنا شديدي الحساسية تجاه النقد. عند نيل التفاعل الإيجابي يُحفَّز نظام المكافأة في الدماغ إلى مستوى قد يصل إلى مكافأة الغذاء والجنس. وهذا يفسر صيرورتنا إلى الإدمان الذي يجعلنا في حالة نفسية سلبية عندما لا نحظى بالإعجاب

وبسبب سرعة الملل وحب التغيير فقدنا أي قدرة حقيقية على الانجاز والتركيز العميق ,وفى الحقيقة فان معرفتنا العميقة بشخصيتنايساعدنا على تحويل تجاربنا الفاشلة والناجحة الى دروس وحكم وبناء رؤية حياتية صحيحة ,فكثيرا من الهشاشة النفسية يرجع سببها الى غياب مساحات التأمل والمراجعة الذاتية ومن الاثار السلبية لهذه الشبكات اننا نستخدمها يوميا ولا نحرزتقدما فالانترنت يستحوذعلى انتباهنا ونبدد عملية الانتباه التى لانقدرها فهذه الملهيات غير مثمرة فحسب بل انها تعمل ضد الانتاجية كما ان عدم تعريض اجسادنا للتحدى والضغط البدنى يؤدى بها الى ان تصبح هشة وضعيفة,والا فكار فى السوشيال ميديا مصنوعة من ورق و هي قابلة للتحوير في أي وقت وجاهزة للاستبدال متى اراد صاحبها

ربما يكون هذا احد اهم اسباب مانراه فى عالم اليوم من نشوء اجيال جديدة تتقبل كل شىء الجميع يخاف من كسب العداوات وربما من كثرة البلادة نسى المرء منا قيم مثل الغضب والنخوة والشجاعة فكيف نغضب ونحن نسعى لرضا الجميع ؟ بمرور الوقت يصبح كل شىء رماديا مائعا لايعود هذا الانسان قادرا على اتخاذ موقف وتتضرر قدرته الشعورية فيصبح عاجزا عن اختبار مشاعر اصيلة وصادقة ويلجأ الى المراوغة ,يمكننا اذن ان نتصور اثر ذلك الامر على هشاشة النفس كما نتصور بالون ممتلىء بالهواء فهو دائما بحاجة الى لضخ الهواء بداخله كى يبقى منتفخا وصحيا لكنه اذا تعرض لاصغر ثقوب الاهمال كلمة واحدة فقط ستقوم باتلاف البالون باكمله ومن اضرار السوشيال ميديا انها تؤثر على علاقتنا بالقران والالتزام بتعاليمه ولكى نقلل من تاثير السوشيال ميديا يجب علينا اولا وقف كل الاشعارات والتنبيهات الصوتية بحيث لايظهر اى رسالة مالم تقم انت بالفتح, ثانيا عند استخدام برامج التواصل اجتهد ان تعود نفسك علي التركيز بموضوعات معينة ذات فائدة

لا تحكم على الآخرين

الهشاشة النفسية



أدى هوس الثقافة الغالبة بقيم التسامح وتقبل الآخر، والحرية الشخصية، لشيوع عقلية اللاحكم بين المراهقين والشباب؛ إذ يرفضون تمامًا الحكم أخلاقيًا على الأشخاص والأفعال والسلوكيّات، فضلًا عن النطق به أو إسداء النصح.

تعارض هذه العقلية مكوّنًا فطريًا أساسيًا. فالإنسان بصفته كائنًا عاقلًا أخلاقيًا؛ يطلق الأحكام على كل شيء بموجب الفطرة، وبدونه يُعطّل ضميره، ويموت الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر. كما تحمل في طياتها اتّهام الأحكام بالسطحية والنسبية، فتجعلها كلها متساوية وبالتالي فلا شيء له أهمية.

إن المشكلة لا تكمن في الحكم أساسًا، بل فيما كان منه غير منضبط بالأسس السليمة والطريقة والغرض الصحيحَيْن. عندما يصح الحكم، فإنه يساعدنا على تحسين أنفسنا. هذه الثقافة من اللاحكم صنعت للشباب والفتيات مساحات آمنة من الانتقاد وتحمل مسؤولية تصرفاتهم، ما جعلهم شديدي الحساسية لأي كلمة أو حكم سلبي.

مشاعرك الداخلية أسوء حكم في حياتك

الهشاشة النفسية



كتب في واحد من أهم الكتب الموجودة على شبكة الإنترنت، الفيلسوف الفرنسي ميشيل لاكروا أن جيل الألفية رفع المشاعر لدرجة القداسة، في زمن الرغبات الفورية، والآلات، والثقافة الاستهلاكية تكون الأشياء الروحية.

والتي تهيج المشاعر في أغلب الوقت اصطناعية، وتصبح المشاعر أداة للتسويق في أيدي المتحكمين في أنشطتنا الترفيهية.

ومن صور التطرف في المشاعر فكرة الحب والزواج، وأنه لابد الزواج أن يكون عن حب، هذا التمحور حول المشاعر الذاتية، يسبب نظرة للزواج على أنه عباء طالما يكون الوصول إلى الحب دون تقييد الزواج.

وفي في هذا السياق نرى أنه أصبحت المشاعر مركز اهتمام الإنسان المعاصر؛ لكونها تحقق نموذج الحياة الكاملة القائم على عبادة النفس، وتستمد جاذبيتها بكونها مفتاح الانفتاح الشخصي. ومن تمثلات ذلك الشره وراء ما يثير الأحاسيس القوية التي لا يكتفي منها؛ فإذا تعلّق الأمر بالعمل فإنه سيبحث عن الشغف وحسب. كما يتصوّر الزواج بشعور واحد: الحب بصورته الرومانسية الخيالية. ولا يفرّق بين الانفعالات اللحظية كالانبهار والإثارة والشهوة (أو كما يسمى الكراش)، وبين الحب الحقيقي طويل الأمد، الذي يبنى شيئا فشيئا بعد معرفة حقيقة بمميزات الشخص وعيوبه.

مخدرات الشغف

الهشاشة النفسية



نجح المؤثرون والمتحدثون الملهمون -كما يُسمّون- في بث رسالة "اتبع الشغف" عبر أساليبهم المليئة بوعود السعادة والنجاح، وخطاباتهم التحفيزية العاطفية. تقوم هذه الفكرة على تحقيق الشغف معيارًا للسّعادة والنجاح، والعمل الجاد طريقًا للوصول الحتمي، وإن لم تحقق شغفك؛ش فالمَلُوم الوحيد هو أنت.

وتكمن المشكلة في هذا الخطاب أنّه يعمل كمخدر وهمي يرسم حياة سعيدة متفائلة مغيّبًا حقائق ومؤثّرات الواقع أو مقللًا شأنها. فالشغف قد لا يؤمّن أولى الأمور: لقمة العيش، وقد لا يوافق القدرات والمهارات. كما أنّ مشاكل الواقع

في نواحيه المختلفة قد تكون -بدهيًا- سبب الفشل لا التقصير في العمل، والحظ المحض قد يكون سبب النجاح وفقط عند تجاوز هذه المشكلات، يكون اتباع الشغف أمرًا محمودًا.

يبدأ تلامذة هؤلاء بالركض خلف شغفهم بروح مندفعة تعانق السماء. ثم تأتي الردّة عنيفة بعد أن يصطدموا بمصاعب الواقع ومشاكله، أو أن شغفهم لا يناسبهم أساسًا، مع ما يتكبدونه من خسائر مادية ومعنوية. فيتسبب ذلك في دخولهم في حزن عميق وخيبة وجلد للذات، وفقدانهم الثقة بأنفسهم وفي أهليتهم لإقامة حياة.



التعاطف مع الأشرار

الهشاشة النفسية

هذه الحالة ليست وليدة اليوم وانما هي تابعه لسياق ثقافي يهدف إلى رفع الحاله النفسية الي درجة كأنها المحرك الرئيسي لكل الافعال ومن ثم فإن الفعل ذاته لا يمكننا محاسبة فاعله قبل ان نتفهم حالته النفسية في وقت الفعل حتي تصبح حالته النفسية عذرًا مقبولًا لأي إجرام كان

وهناك افلام كثيرة تعزز من ثقافة عدم الحكم على الاشخاص من خلال افعالهم وإنما من خلال حالاتهم النفسية والتجربة الحياتية الخاصة بهم حتى أصبحنا نتعاطف مع الأشرار

كلما تم تصوير خلفية عن معاناة الشرير فإننا نميل الي عزو أفعاله الشريرة إلى الظروف الخارجية لا إلى شره الداخلي ومن ثم يصبح الشرير ضحية بدلا من مجرم ويترسخ في الأذهان مبدأ التسامح مع الحرام والتساهل مع الجريمة ووصل الحال بالشباب بسبب تسخطهم علي أقدار الله يتجهون للإلحاد فقط لانة يعاني من بعض مشاعر الحزن والضيق وبعض الحالات من هذه النوعية التي لا يمكن تبرير قرارها بالاتجاه للالحاد الا بواسطة هشاشتهم النفسية ورقة الايمان في قلوبهم فهناك حالات كثيرة لديهم خواء فكري غير محدود ولا يعرفون اي شئ عن الدين وهذه الحالات لا تعبر الا عن تعظيم الحالة النفسية وجعلها تتفوق علي اي تفكير منطقي وديني واصبح الايمان لديهم اهون من حالتهم النفسيه

بذلك أصبحت الحياة النفسية تذكرة النجاة من تحمل مسؤولية أفعالنا لنخلق بذلك شماعة اسمها الاضطراب النفسي وفلتر نفسي يحسن من وجه الجريمة



مفتاح النجاة: أنا مريض نفسي إذن أنا أفعل ما أريد

الهشاشة النفسية

نحن هنا مع تيار ثقافي يقدس الحالة النفسية، فيعطيها الهيمنة على العقل، ويجعلها المحرك الرئيسي لكل الأفعال، وبذلك تصبح عذرًا مقبولًا لأي جرم كان (يشمل هذا الإلحاد لأسباب نفسية لا عقلية)، بل كما ذكرنا سابقًا أصبح مدعاةً للتعاطف مع الأشرار.

وتكمن المشكلة هنا في الاستخدام الفضفاض لمصطلح الاضطراب النفسي دون تحري الدقة، كما جعْل كل الاضطرابات النفسية موجبًا لسقوط المسؤولية وشتّان بين المرض النفسي والنفسية المريضة .

إن الإسلام يشترط العقل والفهم والأهلية للتكليف، والبحث الدقيق لإثبات امتناعها قبل رفعه. ومتى فعلنا نجد امتناعها استثناءً لا أصلًا. إنه يجعلنا مسؤولين عن أفعالنا حتى في أشد حالات البؤس كالانتحار، ويربينا على تحمل المسؤولية والصبر والاحتساب.

وعلينا بالتالي أن نتذكر بأن أن الشريعة الإسلامية وضعت حدودًا وإطارات لرفع المحاسبة والعقاب نتيجة الاضطراب النفسي، ولا أحد يحدد تلك الأمور إلا أهل التخصص من فقهاء الشريعة ومن أطباء النفس، فلا يكفي ادعاء الشخص بمرضه النفسي واضطرابه.



الخاتمة

الهشاشة النفسية

في نهاية **كتاب الهشاشة النفسية: لماذا صرنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟** يؤكد الكاتب إسماعيل عرفة أنه كتابته لهذا الكتاب بما يحتويه، هي محاولة اجتهادية منه للتعريف بظاهرة الهشاشة النفسية وأسبابها وكيفية علاجها ومحاولة منه لجذب الانتباه إليها، مشيرًا إلى أن الأجيال الأخرى قد تصاب ببعض الآثار الجانبية لتلك الظاهرة

وأخيرًا عليك عزيزي القارئ أن تزيد من رصيدك في إدراك الواقع، وتحسن مهاراتك الاجتماعية، وتزيد من خبرتك في التعامل مع المشاكل، وإدارة الوقت، وتنظيم أولوياتك، وترتيب حياتك.

تأكد بأن ذلك سيجعلك تتحمل مسؤولية حياتك، و يمنعك من أن تكون هشًا نفسيًا.